Rok II. Nr. 10.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ"

we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

PAŹDZIERNIK 1882

Przedpłata miejscowa:		zamiejscowa:
rocznie	1 złr. 20 ct. austr. wal.	1 złr. 30 ct. austr. wal.
półrocznie	60 ct. austr. wal.	65 ct. austr. wal.

INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Zanim przystąpimy do szczegółowego opisu t. z. ruchów biernych z kolei, zastanowić się tu musimy nad ruchowemi czynnościami mięśni, które jednak właściwych ruchów, t. j. zmiany miejsca całego ciała, ani jego pojedyńczych części nie wywołują. Tu zaliczamy głównie pozycyję stojącą, klęczącą i siedzącą.

Utrzymywanie się człowieka w jednej z tych trzech pozycyj, jakkolwiek nie wywołuje żadnego ruchu; wymaga przecie zawsze takiego działania mięśni, t. j. kurczenie się ich, jakie widzimy przy ruchach wszelkiego rodzaju. Cel ich działania jest utrzymać ciało w danem położeniu, aby nie upadło. Pozycyje te ciała tem się więc różnią od zupełnego spoczynku czyli leżenia, że przy leżeniu ciało nasze utrzymuje się na jednem miejscu, tylko swoim własnym ciężarem, a przy staniu, klęczeniu lub siedzeniu naprężeniem t. j. działalności swych mięśni.

We wszystkich odmianach tych trzech głównych pozycyj człowieka, punkt ciężkości przechodzi zawsze pomiędzy kością łonową a krzyżową i pada na podstawę oporu czyli utrzymywania się. Mięśnie kurczą się tu prawie instynktowo, dla utrzymania ciała w granicach tej podstawy.

Człowiek stojąc jest mniejszy aniżeli leżąc, a chodząc bez ciężarów jest większy aniżeli wtedy, kiedy dłuższy czas dźwiga ciężary. Zmniejszanie się to, które niekiedy dochodzi do 5 centymetrów, pochodzi od sprężystości części między-kręgowych stosu pacierzowego, które pod naciskiem się kurczą i powracają znów do pierwotnego stanu, po ustaniu ciążenia.

Utrzymywanie się dłuższe w staniu, klęczeniu lub siedzeniu, wywołuje ten sam skutek, jak i zbytek ćwiczeń, t. j. ruchu, a mianowicie: zmęczenie, sztywność, kurczenie się i t. p. przypadłości mięśni, mianowicie tu się natężających.

Przez długie stanie, klęczenie i siedzenie, mogą niekiedy powstawać skrzywienia kości, szczególnie nie dobrze rozwiniętych, u ludzi słabych i delikatnych, mianowicie, gdy ci robią w pewnym kierunku nadmierne wysilenia, t. j. kiedy siły pracującego, nie odpowiadają znoszonemu przez niego ciężarowi.

Dzieci n. p. które zawcześnie przymuszamy do chodzenia, miewają niekiedy nogi łukowate, krzywe, inne zaś, które mamki i niańki źle piastują na rękach, dostają łopatki nierówne, t. j. że jedna jest wyższa a druga niższa, jedna więcej w tył, a druga więcej na przód wysunięta. Pracujący znów przy stole, albo za wysokim, albo za niskim, dostają często obniżenia obojczyka, lub też skrzywienia stosu kręgowego i t. p. zboczenia kostnego.

W pozycyjach ciała, o których tu mówimy, naczynia krwionośne te lub owe, bywają mniej więcéj naciskane przez zginanie lub wyprostowywanie się długotrwałe pewnych części i kończyn ciała, skąd powstają strętwienia, obrzmienia, zaczerwienienia przechodzące niekiedy aż w kolor fioletowy, a przez częste powtarzanie tych postaw ciała, które wywołują te objawy, mogą jak powiada uczony higienista Dr. M. Levy, powstawać ocielkliny, tętniaki (anewryzma) i t. d. Boleści, przypadłości i zboczenia tego rodzaju, które bywają zwykle skutkiem naruszonego krążenia, dotykają szczególnie osoby delikatne i chorowite.

Stanie. Podczas stania linija prosta przechodząca przez środek ciężkości ciała, pada zawsze na podstawę zawartą między różnemi stopami. Wszelkie wychylenia się jej po za tę podstawę, zrywając równowagę, powodują upadek, który albo własnem wysileniem mięśniowem, albo obcą siłą może być powstrzymany, albo też gdy rozsuwając nagle nogi, powiększymy tym sposobem podstawę, tak że linija ciężkości ciała na nią paść będzie mogła.

Przy staniu stopy nóg opierają się silnie o ziemię, to jest goleni utrzymujące się pionowo, przyciskają je do miejsca podpory, a wszystkie inne części ciała utrzymując się na goleniach, przedstawiają rodzaj drąga pierwszego rodzaju. Główną rolę w pozycyi stojącej odegrywają mięśnie tu się kurczące.

Maissiat, powiada M. Lewy, przeczy stanowczo, aby kurczliwość mięśni dotąd twała, dopokąd utrzymujemy się w pewnej postawie stania, wyprężenie bowiem n. p. ręki już po krótkim bardzo czasie, staje się nieznośnem, wiemy zresztą nadto, że człowiek stojący spokojnie, utrzymuje się głównie na jednej tylko nodze. Postawę tę, którą fizyjologowie uważają za wyjątkową i jako sztuczną ulgę, Maissiot dowodzi, że jest ona prawidłową, zupełnie i powstaje za pomocą mechanizmu, którego motorem jest opaska włóknista, nazwana przez niego biodro-krętarzowo-goleniową, rozciągającą się między golenią a grzebieniem kości biodrowej, albo wielkim krętarzem a grzebieniem kości biodrowej.

Poszukiwania Maissiat'a wykazują, że stanie w postawie niesymetrycznej, na jednej nodze, gdy druga jest nie naprężona, zgięta i niejako wisi, jest wielkim wypoczynkiem dla mięśni. Już podobno stary Leonard da Vinci zwracał uwagę malarzy, że stanie na jednej nodze, jest znamieniem postawy naturalnej stania.

Po dłuższem staniu na dwóch nogach, zmęczenie daje się uczuwać szczególnie w szyi, w plecach w krzyżu, te bowiem utrzymują głowę i tułów; dalej w mięśniach pośladkowych i łydkowych, które nie dopuszczają opadania brzucha i zginania się nóg w kolanach. Czas wytrzymałości w staniu, zależy od siły mięśni i dźwiganego ciężaru. Ludzie obładowani ciężarami, otyli, a szczególnie o dużym brzuchu, lub mający nogi płaskie t. j. bez odpowiedniej wklęsłości w stopach, męczą się daleko prędzej, niż inni przy staniu.

Pas szeroki i dobrze opięty na brzuchu; podtrzymujący trzewia, ułatwia wiele stanie człowiekowi.

Stanie powoduje bardzo często zastoje krwi w ustroju, obrzmienia nóg, pokłówanie w stopach, ociekliny i owrzodzenia, które się goją tylko w położeniu poziomem. Przypadłość ta wymaga często opasek na nogi, a niekiedy i bandaży szczególnie dla dzieci przy skrzywieniu stosu paciarzowego; powoduje nadto także czasem, bole i zapalenia wysilanych części a nawet niekiedy, omglenia i śmierć, skutkiem silnych krwotoków miewających tu niekiedy miejsce, z powodu pęknięcia ocieklin t. j. żył nabrzmiałych.

Klęczenie stanowi postawę ciała bardzo nużącą i przykrą. Cały ciężar ciała opiera się tu na kolanach i potrzeba dość znacznego wytężenia mięśni, aby tułów cały utrzymać w pozycyi pionowej, by człowiek nie przechylając się zbytnie, ku przodowi nie upadł; dla tego też klęczenie staje się zwykle o wiele znośniejszem, jeżeli człowiek nachyliwszy się nieco ku przodowi, może się oprzeć o jaki przedmiot łokciami, albo cofnąwszy się w tył siąść na piętach. Znużenie daje się tu uczuwać szczególnie w szyi, w plecach i w lędźwiach.

Skóra kolan ściskana między rzepką a ziemią z początku zaczyna boleć, potem twardnieje i staje się modzelowatą. Kiedy znowu klęcząc siedzimy na piętach, zaczynają nas przedewszystkiem boleć stopy, a szczególnie palce nóg. Bandaże na kolana stają się niekiedy niezbędnemi dla ludzi, którzy bywają zmuszeni pozostawać długi czas w pozycyi klęczącej.

Siedzenie, jako pozycyja ciała, wymagająca większego lub mniejszego natężenia, t. j działalności mięśni do utrzymania się, może być bardzo rozmaite. Możemy siedzieć na ziemi lub na podłodze, na stołku lub na ławce, z oparciem lub bez oparcia; nisko lub wysoko, ze zwieszonemi lub z podpartemi nogami. Okoliczności te wpływają wiele na większe lub mniejsze męczenie się nasze, przy siedzeniu i większą lub mniejszą jego szkodliwość na zdrowie, szczególniej przy długiem, często całodziennem siedzeniu.

Przy siedzeniu bez oparcia z tyłu, ze stopami spoczywającemi na podłodze, tylko mięśnie ud i łydek znajdują się w stanie nie naprężenia, gdy mięśnie głowy i całego tułowia pozostają w czynności podobnie jak przy staniu.

Im siedzenie t. j. podpora obejmuje lepiej cały pośladek, a nogi się całą stopą opierają o podłogę, tem i równowaga siedzącego jest pewniejszą. Siedząc bowiem na poręczy n. p. i to jeszcze ze zwieszonemi nogami, potrzeba większego wysilenia mięśniowego i większej baczności, aby nie upaść, t. j. zachować należytą równowagę, aniżeli siedząc na stołku. Siedzenie zaś takie, które obejmuje czyli podpiera nie tylko pośladek i uda, ale i łydki równie, tak, że człowiek musi mieć nogi w kolanach wyprostowane, jak to bywa n. p. siedząc na ziemi, bez oparcia, jest nader męczące, tułów bowiem tu ciągle przechyla się w tył ku upadkowi, wysiłkiem więc mięśniowym tylko powstrzymywanym być musi od przechylania się i upadku.

Pozycyja siedząca człowieka jest ze względów na oddechanie i krążenie gorszą od stania, t. j. szkodliwszą dla zdrowia, szczególnie gdy trwa dość długo. Siedzenie gdy tułów przechyla się naprzód, a kolana podnoszą nieco do góry, ku klatce piersiowej, jak to często robią uczniowie w ławkach szkolnych, jest pozycyją nader szkodliwą, nie tylko bowiem że oddechanie t. j. rozszerzanie się tu klatki piersiowej jest utrudnione znacznie, równie jak i krążenie krwi, ale i stos pacierzowy tutaj w takiej postawie, ulega także często skrzywieniom szczególnie u młodzieży.

Siedzenie na ławce lub stołku nieco wgłębionem z tyłu, z oparciem plecowem, esowato t. j. odpowiednio krzywienie stosu wygiętem i w tył nieco pochylonem, jest najwygodniejsze i najmniej utrudzające dla oddéchania i wolnego krwi obiegu. Wysokość siedzenia winna odpowiadać wysokości goleni siedzącego, licząc w to i obówie, tak aby stopy nie zwisały się, ani nogi w kolanach zbyt się pod kątem ostrym nie zginały.

Siedzenie długie na ławkach i stołkach twardych, i zupełnie równych, jest nużące szczególnie dla osób

chudych, siedzenie to winno być zawsze odpowiednio wgłębione. Siedzenia miękkie, wyścielane, chociaż są wygodne, do dłuższego przy pracy wysiadywania, nie są jednak odpowiednie, bo są za zbyt rozgrzewające.

Poznawszy różne rodzaje ruchów, które się różnią tak zmianą miejsca całego ciała, jakoteż tylko pojedyńczych jego części, dalej ruchy t. j. wysilenia mięśniowe, nie pociągające za sobą żadnej zmiany miejsca, możemy przejść teraz do poznania ostatniego działu ruchów, któreśmy ruchami biernemi nazwali, a w których człowiek stojąc, siedząc lub klęcząc znajduje się przecie w ruchu t. j. ruch odbywa, ale nie siłą własnych mięśni, tylko siłą po za nim działającą, i tu zaliczamy jazdę konną, jazdę powozem lub koleją żelazną, jazdę po wodzie lódką lub statkiem parowym, huśtanie się, karużel i t. p. zabawy ruchowe.

(C. d. n.)

ĆWICZENIA WOLNE POSTĘPOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy)

Do a) 2. 1). Chód z rzutem nogi. Nogę wykraczającą kurczymy ku piersi, poczem w danym kierunku rzutem prostujemy, następnie wykonywamy nią krok. n. p.:

α) 1. Lewą skurcz. 2. Rzuć wprzód. 3. Krok lewą. 4. Prawą skurcz. 5. Rzuć wprzód. 6. Krok prawą, ten chód zowiemy gimnastycznym.

β) 1. Lewą skurcz. 2. Rzuć wstecz. 3. Krok lewą.— 4. Prawą skurcz. 5. Rzuć wprzód. 6. Krok prawą. Podobnie i we wszystkich innych kierunkach możemy wykonywać rzut nogi.

Do a) 3. Chód z wywijaniem nogi, przyczem wykraczającą nogą wywijamy w różnych kierunkach n. p.:

α) 1. Podnieś lewą wstecz. 2. Podnieś lewą wprzód. 3. Krok lewą. — 4. Podnieś prawą wstecz. 5. Podnieć prawą wprzód. 6. Krok prawą.

β) 1. Podnieś lewą w bok. 2. Podnieś lewą wprzód do środka. 3. Krok lewą. — 4. Podnieś prawą w bok. 5. Podnieś prawą w przód do środka, 6. Krok prawą.

Do a) 4. 1). Chód z rozkrokiem; przyczem wykraczającą nogę rozkraczamy jako to: 1. Rozkrok lewą. 2. Krok lewą. — 3. Rozkrok prawą. 4. Krok prawą.

2) Chód i kłus chwiejny. Pląs składa się następująco: 1. Krok lewą, przyczem prawą wstecz podnosimy. 2. Zakrok prawą, przyczem lewą w przód podnosimy. 3. Krok lewą. — 4. Krok prawą. 5. Zakrok lewą. 6. Krok prawą.

3) Chód i kłus skrzyżny, przyczem nogę wykraczającą, stawiamy na krzyż przed nogą postawną. Pląs = 1. Krok lewą wprzód do środka. 2. Krok prawą w przód do środka.

Do a) 5. 1. Chód wypadny. jeśli wykraczającą zarazem wypadamy: 1. Lewą wypad w przód. 2. Prawą wypad w przód, lub: 1. Krok lewą. 2. Wypad lewą. — 3 Krok prawą. 4. Wypad prawą.

2) Chód wypadny suwany i to w lewo: 1. Wypad lewą. 2. Sun prawą. W prawo: 1. Wypad prawą. 2. Sun lewą. Połączeniem obu otrzymujemy chód wypadny suwany w lewo i w prawo.

Do a) 6. 1. Chód z klękaniem: 1. Krok lewą. 2. Klęknij prawą. 3. Powstań. — 4. Krok prawą. 5. Klęknij lewą. 6. Powstań, lub też: 1. Krok lewą. 2. Klęknij prawą. — 3. Krok prawą. 4. Klęknij lewą.

2) Chód zmienny z klękaniem: 1. Krok lewą. 2. Sun prawą. 3. Krok lewą, klęknij prawą. — 4. Krok prawą. 5. Sun lewą. 6. Krok prawą, klęknij lewą

Do a) 7. 1. Chód suwany z przysiadem. 1. Krok lewą. 2. Sun prawą i przysiad obunoż. — 3. Krok prawą. 4. Sun lewą i przysiad obunóż.

2) Chód urywany z przysiadem: 1. Krok lewą. 2. Krok prawą 3. Sun lewą, przysiad. — 4. Krok prawą. 5. Krok lewą. 6. Sun prawą, przysiad.

3) Chód z uginaniem jednonóż: 1. Krok lewą— ugnij prawą. — 2. Krok prawą — ugnij lewą.

Do a) 8. Te połączenia są nierównoczesne, a przeto też i o wiele łatwiejsze Po każdym pląsie w lewo lub w prawo n. p. chodu suwanego, urywanego i t. p. możemy wykonać 2, 3, 4 i t. d. kroki w miejscu.

Do a) 9. 1. Chód suwany lub urywany z podskokami obunóż. Po każdym pląsie suwanym lub urywanym wykonywamy podskok obunóż na miejscu.

2) Chód i kłus zmienny z podskokami jednonóż. Po każdym dokonanym pląsie zmiennym lub chwiejnym w lewo wykonywamy podskok w miejscu lewą, po pląsie w prawo, prawą nogą.

3) Pląs mazurowy jest to kłus z podwójnym podskokiem jednonóż: 1. Podskok lewą. 2. Krok prawą. 3. Podskok prawą. — 4. Podskok prawą 5. Krok lewą. 6. Podskok lewą, w rytmie ◡ — ◡ | ◡ — ◡ |.

Do a) 10. Wszelkie znane chody, kłusy i podskoki możemy łączyć z obrotami a mianowicie z $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ i całymi obrotami. Z tych połączeń powstają wszelkie tańce wirowe. 1. Chód wirowy, przy każdym kroku, cały obrót na stopie nogi wykrocznej. Obrót możemy wykonać tyłem i przodem: 1. Krok lewą. 2. Cały obrót tyłem, krok prawą. 3. Cały obrót tyłem, krok lewą i t. d. lub 1. Krok lewą. 2. Cały obrót przodem, krok prawą. 3. Cały obrót przodem, krok lewą i t. d.

Do a) 11. Chod równoważny, przy którym przez pewną chwilę wytrzymujemy jedną nogę podniesioną wstecz: 1. Krok lewą, prawą wstecz podnieś 2. Wytrzymaj. — 3. Krok prawą, lewą wstecz podnieś. 4. Wytrzymaj.

2) Podskoki jednonóż, już same przez się wymagają wytrzymania w pewnem położeniu, które może być rozmaite — drugiej nogi.

*

Do a) 12. Podskoki ze zmianą postaw, przy których z jednej postawy skaczemy — naprzód, wstecz lub w bok — przybierając równocześnie inną postawę, są zrozumiałe i łatwe do zestawienia. Stanowią one główną podstawę tańców; jako to: kołomyjki, kozaka i t. p. N. p.:

α) 1. Skok naprzód z postawy zasadnej obunóż, do jednonóż w lewo — prawą podnosimy w przód, w bok, wstecz. 2. Skok naprzód do postawy obunóż. — 3. Skok naprzód do postawy jednonóż w prawo — a lewą podnosimy. 4 Skok naprzód do postawy obunoż. To samo możemy wykonać z postawy przysiadnej.

β) 1. Skok do postawy skrzyżnej w lewo. 2. Do zasadnej. — 3. Do postawy skrzyżnej w prawo. 4. Do zasadnej i t. p.

Do b) 1. 1. Chód kołyszący: 1. Krok lewą — nagnij się w przód. 2. Krok prawą — prostuj się lub: 1. Krok lewą — nagnij się w przód. 2. Krok prawą — nagnij się wstecz, lub: 1. Krok lewą — nagnij się w przód. 2. Nagnij się wstecz. — 3. Krok prawą — nagnij się w przód. — 4. Nagnij się wstecz.

Do b) 3. Podskoki jednonoż z wytrzymaniem tułowia naprzód, lub wstecz, podczas trwania poskoków położenie nagiętego tułowia się nie zmienia.

Do c) 1. Chód i kłus z podnoszeniem ramion (ramiona w dół).

α) 1. Krok lewą — ramiona w przód (w bok, w pion, wstecz, w dół do środka, w przód do środka, w pion do środka, w dół zewnątrz, w przód zewnątrz, w pion zewnątrz, w dół skos, w pion skos). 2. Krok prawą — ramiona w dół i t. d.

β) 1. Krok lewą — ramiona w przód na lewo (w dół na lewo, w pion na lewo). 2. Krok prawą — ramiona w dół. — 3. Krok lewą — ramiona w przód na prawą (w dół na prawo, w pion na prawo), 4. Krok prawą — ramiona w dół.

γ) 1. Krok lewą — ramiona w pion (na zewnątrz łukiem czelnym w pion, do środka łukiem czelnym w pion, na lewo (na prawo) łukiem czelnym w pion, wstecz łukiem bocznym w pion. 2. Krok prawą — ramiona w dół.

Do c) 2. Chód i kłus z rzutem ramion (ramiona skurczone).

α) 1. Krok lewą — rzuć ramiona w przód (jak pod *c) 1.* α). 2. Krok prawą — ramiona skurcz.

β) 1. Krok lewą — rzuć ramiona wprzód na lewo (jak pod *c) 1.* β). 2. Krok prawą — ramiona skurcz. 3. Krok lewą rzuć ramiona w przód na prawo. 4. Krok prawą, ramiona skurcz.

γ) 1. Krok lewą — lewe ramię rzuć w przód. 2. Krok prawą — lewe ramię skurcz. 3. Krok lewą — prawe ramię rzuć w przód. 4. Krok prawą — prawe ramię skurcz.

δ) 1. Krok lewą — lewe ramię ramię rzuć w przód. 2. Krok prawą — lewe ramię skurcz, prawe ramię rzuć w przód i t. d.

Do c) 3. Chód i kłus z wywijaniem ramion.

α) 1. Krok lewą — ramiona w pion. 2. Krok prawą ramiona wstecz i t. d.

β) 1. Krok lewą — lewe ramię wstecz, prawe ramię w pion. 2. Krok prawą — lewe ramię w pion. prawe ramię wstecz i t. d.

γ) 1. Krok lewą — ramiona w przód na lewo. 2. Krok prawą — łukiem czelnym dolnym (górnym, poziomym) ramiona w przód na prawo. 3. Krok lewą — tak samo ramiona w przód na lewo i t. d.

Do c) 4. Chód i kłus z krążeniem ramion.

α) 1. Krok lewą — okrąg ramion boczny naprzód lub wstecz (czelny: na zewnątrz do środka, na lewo, na prawo). 2. Krok prвwą — okrąg.

β) 1. Krok lewą, krok prawą — okrąg ramion, tu przypada na 2 kroki jeden okrąg, czyli na jeden krok pół okręgu.

γ) 1. Krok lewą, krok prawą, krok lewą, krok prawą — okrąg ramion, tu przypada na 4 kroki jeden okrąg. czyli na jeden krok ćwierć okręgu.

δ) 1. Pląs suwany w lewo poskoczny, urywany, zmienny, chwiejny, mazurowy i t. p.) — okrąg ramion (jak pod *c) 4.* α). 2. Pląs suwany w prawo — okrąg ramion.

Do c) 7. Chody, kłusy, poskoki z wytrzymaniem ramion. Podczas postępowania, wytrzymywamy, przez pewien czas, ramiona w danem położeniu, przyczem możemy użyć znanych nam ruchów.

W podobny sposób możemy zestawiać ćwiczenia wynikające z połączeń pod *d*, *e*, *f*, *g*, podanych.

W końcu wspomniemy tu jeszcze o łączeniu ćwiczeń postępowych z tupaniem stopą, klaskaniem dłoń w dłoń, uderzaniem w kastaniety i t. p., które w gimnastyce szkolnej, zwłaszcza żeńskiej mają obszerne zastosowanie i służą bądź do wyraźniejszego oznaczenia rytmu, bądź do zwiększenia liczby taktów. Z tej przyczyny łączenia powyższe mogą być równoczesne t. z. że przypadają wraz z wykonaniem kroku, sunu lub poskoku, lub nierównoczesne t. z. że dopiero po dokonanym kroku, sunu, poskoku lub pląsie przypada tupnięcie, klaśnięcie i t. p.

Przykład: Pląs zmienny z tupaniem: Równoczesne łączenia.

α) 1. Krok lewą zarazem tup. 2. Sun prawą. 3. Krok lewą.

β) 1. Krok lewą. 2. Sun prawą zarazem tup. 3. Krok lewą.

γ) 1. Krok lewą. 2. Sun prawą. 3. Krok lewą zarazem tup, zarówno pląsy w prawo.

Nierównoczesne łączenia:

α) 1. Krok lewą. 2. Tup lewą (lub prawą). 3. Sun prawą. 4. Krok lewą.

β) 1. Krok lewą. 2. Sun prawą. 3. Tup prawą (lub lewą). 4. Krok lewą.

γ) 1. Krok lewą. 2. Sun prawą. 3. Krok lewą. 4. Tup lewą (lub prawą) zarówno pląsy w prawo.

(C. d. n.)

Nieco o rozwoju gimnastyki w Warszawie.

Wiadomo, że pierwszym założycielem Instytutu gimnastycznego w Warszawie, był ś. p. Teodor Mathes około r. 1831. jak już w „Przewodniku gimnastycznym“ Nr. 5. r. z. była o tem wzmianka.

Wspomnieć tu o nim choć w krótkości, jest moim obowiązkiem, gdyż miałem szczęście liczyć się w poczet jego uczniów, a tem samem i znać go osobiście. Ś. p. Mathes pracował prawie aż do zgonu swego. Był fachowo wykształconym w swoim zawodzie, a dokładał starań na tym polu z wszelką usilnością, ażeby gimnastykę rozwinąć w Warszawie o tyle, o ile możebnem to było, i o ile ją w swym czasie należycie pojmowano.

Starzec byłto już wówczas, jednak jeszcze miłej powierzchowności, delikatny w obejsciu się z ludźmi, umiejący zjednywać u swoich uczniów ogólną sympatyę. Na kilka lat przed śmiercią, kiedy już siły zaczęły się wyczerpywać i niewystarczały mu do tej ciągłej i energicznej pracy; powierzał wtedy pomoc i częściowy kierunek p. Stanisławowi Majewskiemu, który po jego śmierci, od r. 1865. został następcą.

Około 1853. r. przy ulicy Królewskiej, w domu b. hr. Łubińskich powstał drugi zakład gimnastyczny p. Michała Majewskiego, brata Stanisława, założony jeszcze przy pomocy ś. p. Mathesa. Zakład ten o ile słyszeliśmy z początku, cieszył się wielkiem powodzeniem; istniał lat kilkanaście, przenosząc się w różne dzielnice miasta, aż w końcu około 1869 r. został zwinięty. Dla czego? Nie wiadomo. Wiem tylko, że p. Michał Majewski w porze letniej, zajmuje się gimnastyką u wód w Ciechocinku.

Szerszy zakres i rozwój u nas gimnastyka przybrała dopiero z początkiem 1870 r. Redaktor Przeglądu Tygodniowego p. Adam Wiślicki, jako pedagog, czując potrzebę gruntowniejszego i racyjonalniejszego wychowania przyszłych naszych pokoleń, wystąpił wspólnie z pp. Teresą Mleczko i Wandą Skłodowską z projektem urządzenia „Zakładu gimnastycznego zabaw i rzemiosł dla dzieci i młodzieży“. Zakład ten, po otrzymaniu od władzy wyższej zatwierdzenia, został otwarty, dla użytku publicznego z d. 1. Maja 1870 r. Celem jego było nietylko rozwijać umysłowo młodzież za pomocą poglądowego sposobu, ale i fizycznie, za pomocą ćwiczeń gimnastycznych, ręcznych lub przyrządów, gier towarzyskich, wyścigów pieszych, welocypedów i t. p. w ogrodzie na świeżem powietrzu, podobnie jak są tego rodzaju za granicą ogrody Freblowskie, której to nazwy jednak u nas władza nie dozwoliła używać.

Kierunek gimnastyki w tym zakładzie powierzono mnie, wówczas zaczynającemu dopiero w tym zawodzie pracować, nietylko praktycznie ale i teoretycznie. Wiedziałem ile mnie czeka tu trudności, ze strony tych, co są przeciwnikami gimnastyki i uważają ją jako przedmiot cyrkowy; nie traciłem jednak wiary w przyszłość gimnastyki i nie tracę jej dotąd; pracowałem też z całą usilnością, ażeby przyjść w pomoc choć w części tyle pożytecznej instytucyi. Publiczność nasza przyjęła ją niby z zapałem, uprzystępniono ceny, i wyjaśniano w pismach publicznych ważność takiego zakładu. Zbierać się też zaczęła i znaczna liczba dzieci, tak, że dochodziła nawet do 200. Stan taki zapowiadał z początku świetny rozwój, później jednak okazało się, że jak każda nowość, tak i ta, chwilowo nas tylko zainteresowała; co też spowodowało, że przy zmniejszeniu się znacznem liczby dzieci, dochód nie pokrywał już wydatków i zakład ów po trzech latach istnienia musiał być zwiniętym.

Nie będziemy się tu nad tem zastanawiali, dla czego Publiczność nasza tak lekko rzeczy te traktuje, ani też oskarżać nie chcemy dzisiejszego wieku, dążącego do prawdziwej oświaty o brak wytrwałości w tak ważnym przedmiocie dla dobra ogółu, jakim jest wspólny rozwój ducha i ciała. Fakt sam tylko zaznaczamy.

W rok później p. Teresa Mleczko b. współpracowniczka w zakładzie tym p. Wiślickiego, otworzyła ponownie na ulicy Wiejskiej, przy ogrodzie podobnego rodzaju zakład; lecz nie z takiemi wymaganiami jakby należało. O ile wiemy, dzieci tam bardzo mała liczba uczęszcza: gimnastyka zaś, prowadzona jest przez jedną z tych pań nieosobliwie, bo za pośrednictwem książeczki i z tego względu o racyjonalnem prowadzeniu takowej wątpić nam wypada.

Niemała zasługa tu także należy się Wielce Szanownemu Księciu Tadeuszowi Lubomirskiemu, prezesowi warszawskiego Towarzystwa dobroczynności, który chętnie zwiedzał i dosyć często zakład p. Wiślickiego, śledząc postęp tak rozwoju umysłowego jak i fizycznego dzieci tam uczęszczających. Zapragnął on też, ten sam system wykładu wprowadzić choć w części w połączeniu z gimnastyką w 17tu salach ochronek i w dwóch zakładach sierót, pod opieką tego Towarzystwa zostających.

Na ogólnem więc zebraniu towarzystwa w. r. 1871 projekt swój wniósł, przedstawiwszy ważność gimnastyki dla zdrowia biednych sierotek i dobroczynny wpływ jej na wątły zazwyczaj ich ustrój. Wniosek ten przyjęto i plan swój urzeczywistnił ks. T. Lubomiski.

Po zatwierdzeniu planu, zwiedziłem każdą ochronkę i przekonałem się, że niezmiernie trudnem było, jak się okazało, wprowadzenie gimnastyki do ochronek, już to z powodu ogromnej ilości dzieci, różnego wieku i płci, jakoteż braku pomieszczenia i warunków higienicznych. Ponieważ kierownictwo mnie zostało powierzone, przedstawiłem towarzystwu kilka projektów, odpowiednich miejscowości, w których ochronki są położone, lecz uskutecznienie takowych dla braku funduszów zaniechanem zostało.

Ograniczyć się więc musiano na wprowadzeniu ruchów gimnastycznych ręcznych w porze letniej w ogródku, lub na placyku, jeżeli był gdzie takowy, a w porze zimowej, przy odpowiedniem przewietrzaniu lokalu, dzieci wykonywały ćwiczenia rozdzielając się na grupy w ławkach.

Warunek wprowadzania ćwiczeń gimnastycznych do ochronek, zasadzał się na tem, ażeby przynajmniej choć raz na miesiąc w każdej, wyuczyć dozorczynię, której powierzony był kierunek dzieci, przynajmniej kilku ruchów gimnastycznych. Ćwiczenia te dla pamięci wpisywałem w książeczkę, na ten cel przeznaczoną z wszelkiemi wskazówkami, przerabiałem je z dziećmi w obecności dozorczyni, na którą prócz tego włożony

był obowiązek przez towarzystwo, ażeby ćwiczenia te codziennie przez miesiąc powtarzała, po pół godziny w czasie lekcyjnym. Po miesiącu zaś zwiedzając ochronkę śledziłem, czy przepisane przezemnie ruchy gimnastyczne, są dokładnie wykonywane, i bywają przerabiane z dozorczynią, o czem składałem towarzystwu odpowiedni raport, tak ze swej czynności, jako też i dozorczyń.

I tu jednak napotkałem na trudności, ze strony dozorczyń, przyjmowały one bowiem gimnastykę ze śmiechem politowania. opierając się długo w powtarzaniu ruchów z dziećmi; dopiero usilne moje przekładania, prośby, a wreszcie raporta, potrafiły skłonić je do wykonywania obowiązku na nich włożonego.

Co się tyczy zakładów sierót chłopców i dziewcząt, które oddzielnie są porozmieszczane, a także zostają pod opieką towarzystwa, gimnastyka tam prowadzona była z wzzelkiemi wymaganiami i warunkami higienicznemi. Odwiedzałem je po razy cztery a nawet i więcej w miesiącu. Prócz tego także włożony był obowiązek na dozorczynię lub dozorcę powtarzania co dzień wskazanych ćwiczeń ręcznych, dla tego też lekcyje gimnastyki dawały tu zupełnie inne wyniki jak w ochronkach, tak że na ogólnych egzaminach publicznych, odbywały się nawet gimnastyczne popisy, na przyrządach i bez takowych, z wielkiem zadowoleniem członków towarzystwa.

Kierunek gimnastyczny nad wszystkimi temi echronkami wraz z zakładem sierót chłopców i dziewcząt wyż wspomnianych, oddałem następnie p. Wyrzykowskiemu, nie mogąc dla braku czasu takowego pełnić, po śmierci zaś tegoż, lekcyje te gimnastyki zawieszone zostały.

W roku 1871/2 wyszło rozporządzenie, wprowadzenia gimnastyki do zakładów naukowych tak rządowych, jako i prywatnych, lecz nieobowiązkowo. Gimnastyka potem zaczęła się nieco więcej rozpowszechniać, tak, że zachęceni tym stanem rzeczy, powstały naraz w Warszawie aż trzy zakłady gimnastyczne. Jeden na ulicy Miodowej M. Olszewskiego, drugi na ulicy Leszno Wyrzykowskiego i trzeci na ulicy Chmielnej S. Zewalda. Wszystkie te zakłady nie pomijając i zakładu p. Majewskiego, jak się zdawało na pozór, powinnyby egzystować i to świetnie, wśród ludności 387.000 wynoszącej. Okazało się jednak inaczej, jak później się przekonamy.

Wspomnieć tu należy, że ś. p. Wyrzykowski b. urzędnik rady administracyjnej i b. uczeń ś. p. Mathesa, gimnastykował się z powodu prowadzenia życia siedzeniowego, bo wiedział dobrze o potrzebie używania ruchu w takich razach. Widząc na sobie zbawienne skutki gimnastyki, polubił ją bardzo. Będąc człowiekiem wykształconym czytał wiele dzieł w tym względzie, chcąc się dokładniej przekonać o ważności gimnastyki i o zbawiennym wpływie jej na ustrój ludzki.

Po zwinięciu rady administracyjnej ś. p. Wyrzykowski spadł z etatu, nie mając więc odpowiednich funduszów do utrzymania się, postanowił oddać się temu zawodowi i w tym celu otrzymawszy świadectwo od p. S. Majewskiego i wyrobiwszy sobie pozwolenie u władzy, otworzył zakład gimnastyczny, jak już wyżej wzmiankowałem. Chcąc ś. p. Wyrzykowski uprzystępnić gimnastykę dla ogółu, ceny oznaczył tak nizkie, że po obliczeniu się, zaledwie na koszta wydatku starczyły, pracował on jednak z całem poświęceniem się nad sposobami rozwinięcia i rozpowszechnienia u nas gimnastyki, ale po trzech latach ciągłej walki, musiał zakład swój zwinąć i poprzestać na udzielaniu i przyjmowaniu lekcyj prywatnych po domach jak i po szkołach rządowych.

Człowiek ten, był budowy niezmiernie wątłej, cery bladej. Z ubolewaniem nieraz na niego patrzano, jak udzielał lekcyje gimnastyki. Naśmiewali się niektórzy mówiąc, że jeżeli gimnastyka ma wydać takie okazy w przyszłości, to wolimy wcale nie uczyć się tej wsławionej sztuki. Musiał więc walczyć jak widzimy z tysiącznemi przykrościami, nie zrażał się jednak niemi, tylko szedł dalej, przy ciągłej pracy i wytrwałości, żywiąc zawsze nadzieję, otworzenia jeszcze powtórnie zakładu.

Po latach kilku ustawicznej i nużącej pracy zaczęło mu się nawet nieźle powodzić, lecz zaziębiwszy się, dostał zapalenia płuc, chorował rok cały, nie mogąc już przyjść do sił, aż w końcu d y f t e r i t i s przecięła dni życia jego w dniu 5. Września r. z. „pokój jego cieniom".

P. Zewald po latach czterech zakład swój zwinął, dla czego, nie wiemy dokładnie, ale widocznie, że utrzymanie zakładu nie pokrywało kosztów, gimnastyką jednak po domach prywatnych jak i po szkołach p. Zewald po dziś dzień się zajmuje.

(D. n.)

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ".

W miesiącu lipcu brało udział w ćwiczeniach gimnastycznych 45 członków; w miesiącu sierpniu 46 członków.

Przystąpilo do Towarzystwa w lipcu 6, w sierpniu 9 nowych członków. Towarzystwo zatem liczy z dniem 1. września b. r 266 członków.

Ćwiczenia odbywały się w tych miesiącach w poniedziałki środy i piątki od 7. do 8. i od 8. do 9. godziny wieczorem.

Ogłoszenia. Z dniem 1. września b. r. otworzoną została w Towarzystwie gimnastycznem „Sokół", we wtorki, czwartki i soboty od godziny 6. do 7. wieczorem, godzina ćwiczeń gimnastycznych higieniczno-racyjonalnych dla starszych członków Towarzystwa wedle planu zastósowanego dla starszego wieku.

Zawiadamiamy osoby, które prowadzą życie siedzeniowe, a życzą sobie swe zdrowie poratować, że ćwiczenia członków odbywać się będą od miesiąca września b. r. w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. i 8. do 9. godziny wieczorem.

Wkładka miesięczna wynosi 1 złr. 10 ct. wraz z miesięczną prenumeratą na „P r z e w o d n i k g i m n a s t y c z n y", zaś dla nowo wstępujących członków prócz tego wynosi wpisowe raz na zawsze 1 złr.

Wpisywać się można codziennie od godz. 5. do 7. wieczorem z wyjątkiem niedzieli i dni świątecznych.

w kancelaryi Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ pod l. 7. przy ulicy Kurkowej.

W miesiącu wrześniu r. b. uczęszczało na ćwiczenia 67 członków, a mianowicie 50 w trzech zastępach w poniedziałki, środy i piątki od godz. 7. do 8., a od 8. do 9. w jednym zastępie, a 8 członków w jednym zastępie co środy i soboty od 6. do 7. godziny wieczorem. W czasie od 15. lipca do 15. września przystąpiło do Towarzystwa 26 członków zwyczajnych.

Z początkiem września poddali się uczęszczający na ćwiczenia członkowie, pomiarowi siły cielesnej, którego wynik był następujący: W pierwszym stopniu siły było 6; w drugim 21; w trzecim stopniu 27; a w czwartym stopniu siły 6.

Najniższa ilość punktów wynosiła 11, najwyższa 59. Najwyższa liczba podniesień w zwieszeniu 16., najwyższa w podporze 26. Przeskoczono z miejsca w wyż 130 cm., w dal 260 cm.

Co do wieku rozpadają się ćwiczący członkowie w zeszłym miesiącu: do lat 20 jest 12 członków, do lat 25 jest 13, do 30 lat 16, do 35 lat 7, do 40 lat 3, do 50 lat 2, do 60 lat 7.

Co do czasu, ćwiczy się członków od r. 1875 2, od r. 1878 4, od r. 1879 5, od r. 1880 7, od r. 1881 7, od r. 1882 42.

Nauka sama metodyczna rozpada się na dwie części, mianowicie; *a)* na ćwiczenia wspólne, *b)* na ćwiczenia zastępowe.

Ćwiczenia wspólne zawierają w planie nauki:

a) ćwiczenia ciążkami w miejscu w poniedziałki i piątki;

b) ćwiczenia ciążkami z miejsca, ćwiczenia rzędowe, pochody i biegi ozdobne w środy.

Ćwiczenia zastępowe z jedną zmianą prowadzą się wedle ułożonego planu w tym celu na przeciąg 3 miesięcy.

Z gimnazyum I. zapisało się dotąd na naukę gimnastyki 1'2 uczniów, dla których przeznaczono 4 godziny tygodniowo, a mianowicie: we wtorki i czwartki od godziny 5. do 7. na czas dokąd zauka odbywać się będzie do godziny 5. po południu, zaś od 4. do 6. na czas zimowy, t. j. odkąd nauka szkolna odbywać się będzie do godziny 4. po południu.

Uczniowie podzieleni zostali na 4 działy a to pierwszy dział obejmuje uczniów z klasy przygotowawczej, I A i I B w liczbie 47; drugi dział obejmuje uczniów z klasy II A, II B i III do litery K włącznie w liczbie 43; trzeci dział uczniów z klasy III. od litery L, dalej z klasy IV. i V. w liczbie 46; czwarty dział uczniów z klasy VI., VII. i VIII. w liczbie 36.

Z gimnazyum IV. zapisało się dotąd na naukę gimnastyki 315 uczniów, którzy również podzieleni zostali na 4 działy, a czas na naukę przeznaczony dla nich został w poniedziałki i piątki od 5. do 7. a względnie od 4. do 6. godziny po południu.

(D. c. n.)

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Włochy. P. Pozzoli profesor gimnastyki w Monza pisze do pisma francuskiego Gymnaste co następuje:

Minister oświaty r. 1878. polecił, aby gimnastyka we wszystkich szkołach królestwa stała się obowiązkową. W tymże jeszcze roku w jesieni otworzono też kursa osobne gimnastyki dla nauczycieli i nauczycielek. I mimo licznych przeszkód, widzimy w tym względzie znaczny już postęp, który oddziała korzystnie na fizyczne i umysłowe życie młodzieży: Mens sana in corpore sano“

„Korzyści z gimnastyki wynikające są tak znaczne i wybitne że nie potrzebujemy się tu nad niemi rozwodzić. Wystarczy nadmienić, że znakomici ludzie Włoch i innych krajów, zajmują się wciąż postępem gimnastyki. Dość przypomnieć sobie niedawny kongres gimnastyczny we Włoszech, który tu i po za granicami ścieśnił związek braterski różnych towarzystw zagranicznych.

Włochy zrobiły krok wielki na polu gimnastyki i spodziewać się możemy, że wkrótce nie damy się już żadnemu narodowi w tym względzie wyprzedzić.

Prawie wszystkie miasta włoskie mają teraz swoje towarzystwa gimnastyczna. Bronić się od gnuśności jest już ideą narodową. Włosi lubią hartować się w przyjemnych gimnastycznych ćwiczeniach i nie zapominają nigdy wielkich wysileń i prac znakomitych swych przewodników, którzy rozwijać pragną zarazem i wspólnie: ciało serce i umysł“.

Jedno z towarzystw gimnastycznych włoskich usiłuje jak donosi Gymnaste przyprowadzić do skutku związek wszystkich towarzystw gimnastycznych.

Rozesłano już w tym celu zaproszenia do wszystkich towarzystw i znakomitych ludzi w celu porozumienia się wzajemnego i odpowiedniego pojaśnienia.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“ w Kutnej-Horze. Ze sprawozdania za r. 1882. wyjmujemy następujące: Członkowie w liczbie przeciętnie 22, ćwiczyli się 3 razy tygodniowo. Przerabiano ćwiczenia wolne, na koźle, koniu, poręczkach, drążku, orczyku; skok w dal i w wyż. W bieżącym roku odbyły się publiczne ćwiczenia zawodnicze członków, którego program składał się z pochodu ozdobnego, z ćwiczeń na drążku i koniu, poręczkach i koźle. Zwycięzcy otrzymali piękne nagrody. Grono nauczycielskie miało swe ćwiczenia i techniczne posiedzenia osobno. Towarzystwo wysłało 25 członków na jubileusz pragskiego „Sokoła“, którzy ćwiczyli się na koźle i poręczkach. Wycieczek urządzono trzy. Towarzystwo liczy członków honorowych 3, czynnych 169. Majątek wynosi 1818 złr.

Towarzystwo gimnastyczne w Gladkach święciło 3. Czerwca r. b. uroczystość otwarcia nowej sali gimnastycznej. Sala jest 22 mtr. długą, 12 mtr. szeroką a 5½ mtr. wysoką. Dla dogodnego przewietrzania sali, są w powale urządzone trzy wentylacyjne wieżyczki. Sala opatrzoną jest w następne przyrządy: 4 drążki (słupy do odsuwania), 4 kozły, 2 konie, 6 wysuwalnych poręczek, 4 par kołek, 4 do przestawiania drabiny, 24 żerdzi pionowych, 8 lin wiszących, 1 krążnik, 4 pomosty i 70 lasek żelaznych.

Z Ameryki. Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“ w Chicago zostało założone dnia 23. Kwietnia b. r. we Wilber Neb.

Towarzystwo gimnastyczne Sokoł w Bzencu na Morawii zostało b. r. założone i odbyło swe pierwsze walne zgromadzenie na dniu 11. Kwietnia, na którem wybrano Wydział. Przewodniczący własnym kosztem urządził salę gimnastyczną w swym budynku.

KRONIKA.

Nowy przyrząd ortopedyczny na wystawie w Moskwie pomysłu p. M. Olszewskiego, dyrektora Instytutu Gimnastycznego w Warszawie, służy do tego jak pisze wynalazca, „by odzwyczajał uczniów od wadliwego pochylania głowy, a przytem i zapadania klatki piersiowej, w skutek złego trzymania się przy pisaniu i czytaniu“.

Przyrząd ten nader prostej konstrukcyi jest zastosowany do wieku od lat 7 do 12, i składa się z trzech części: I. Krzesło z poręczkami i wysuwnicą odpowiednią do wzrostu. II. Z drutu stalowego ruchomego, wygiętego, wraz z kluczem. III. Paseczków w liczbie czterech sztuk, do podtrzymywania głowy.

Działanie lecznicze tego przyrządu na tem polega głównie, aby wysuwnica z tyłu zastosowana była do wysokości pleców dziecka, przymocowana za pomocą dwóch śróbek, później zaś przy przytwierdzeniu paseczkami głowy, kluczem z tyłu, odpowiednio nakręcać stopniując wyżej i t. d.

„Takie ustawiczne codzienne czuwanie, pisze wynalazca, nad panienką lub chłopcem, zacząwszy od 5 minut do pół godziny, a nawet i więcej, jeśli by tego okazała się potrzeba, daje ogromne rezultaty, jakie już sam doświadczeniem osiągnąłem“.

Zachęta dla gimnastyków. W okólniku francuskiego ministra oświaty z d. 21. Marca r. b., o którym już wspominaliśmy, polecającym pilne z urzędu nauczanie gimnastyki po szkołach, czytamy te charakterystyczne słowa:

„Że i dla usiłowań indywidualnych w tym względzie wyznaczam także, — pisze minister, — pewną sumę na nadgrody dla nauczycieli szkół gminnych po wsiach, za postępy w nauce gimnastyki i wojskowości po naukowych zakładach“.

„Niechcąc nadto pomijać tu uczniów samych, jakoteż pragnąc zaiteresować dla nauki tej i ich rodziny, postanowiłem aby każdy kanton, w którym w szkołach publicznych chłopcy uczą się pilnie gimnastyki, ćwiczeń wojskowych i strzelania, otrzymał sztandar, dający prawo do nagrody ministra oświaty“.

„Sztandar ten przeznaczany będzie każdego roku tej szkole kantonalnej, która najwięcej celować będzie w gimnastyce, marszach wojskowych i w strzelaniu“.

Kto zna charakter francuzów, ocenić potrafi należycie znaczenie takiego bodźca, dla młodzieży do ćwiczeń gimnastycznych.

Statystyka niemieckich towarzystw gimnastycznych w Austryi z 1. Stycznia r. b. W Czechach jest 84 tow., w Niższych Rakuzach 20 tow., w Wyższych Rakuzach 12 tow., w Morawii 14 tow., w Szlązku 8 tow., w Styryi 8 tow., w Tyrolu 6 tow., w Salzburgu 3 tow., w Vorarlberg 3 tow., w Karyntyi 2 tow., w Krainie 1 tow., w krajach nadmorskich 1 tow., łącznie przeto 156 tow rozdzielonych na 10 okręgów gimnastycznych, liczących 18.480 członków, przypada tedy przeciętnie na 16.232 mieszkańców 1 towarzystwo. (W Galicyi 1 towarzystwo na blisko 6 milionową ludność.)

Popis miejskiej straży odogniowej lwowskiej odbył się na dniu 30. Września b. r. Do popisu stanęło 30 strażaków. Ze zastępu zwyczajnym rozdziałowym i łączonym pochodem utworzyli oni kolumnę ośmioszeregową, a wziąwszy wolny rozstęp wykonali wolne ćwiczenia. w liczbie 20, przeważnie: wypady, przysiady i obroty z odpowiednymi ruchami ramion, które dokładnie i rześko wypadły. Zwyczajnym rozdziałem i to kłusem powrócili w pierwotne swe ustawienie. Na tem ukończyli część gimnastyczną, poczem okazywali ćwiczenia przyrządami odogniowymi. Oddział spinaczów popisywał się ustawianiem drabinki pojedyńczej, drabinki składnej, pomostu dachowego i zakładaniem gąsiorów; oddział ratunkowy, ratowaniem ludzi zapomocą węzła, kosza i woru, oddział sikawniczy rozbiorem i składaniem sikawek, oddział wodny sposobami dostarczania wody. Wszystkie ćwiczenia świadczyły o nadzwyczajnej wprawie i śmiałości strażaków. Całość popisu wypadła dobrze, pomimo że nie pokazano nic nowego na polu techniki pożarniczej.

BIBLIOGRAFIJA
dzieł treści gimnastycznej.

Wyszła w Paryżu książka Dra Georges van Gelder p. t.: Notions elementaires d'anatomie et de physiologie du corps humain appliquées a l'etude de la gymnastique, obejmująca w streszczeniu wiadomości tyczące się budowy anatomicznej i czynności fizycznych człowieka, niezbędnie potrzebne dla każdego nauczyciela gimnastyki, naukowo zajmującego się ćwiczeniami ciała.

Znajdujemy tu bardzo treściwe wiadomości tyczące się budowy ciała ludzkiego a mianowicie, kości, stawów, krążenia i oddychania, ale najobszerniej i najdokładniej obrobioną tu jest nauka o mięśniach, jako największej interesująca gimnastyków.

Skreśliwszy fizyjologiją mięśni, jakoteż skutki kurczliwości, sprężystości, wytrzymałości i wrażliwości ich, autor opisuje każdy mięsień szczegółowo, wskazując jego umiejscowienie, zależność i użytek. Zkąd daje się łatwo już poznać, wpływ tego lub owego ćwiczenia na tę lub ową część ciała.

Kilka ustępów z mechanizmu ruchów w ogóle i o różnych rodzajach ruchu dopełnia całości tego pięknego i pożytecznego dziełka, które szczególnie nauczycielom gimnastyki, z korzyścią wielką zalecić możemy.

Pod tytułem: Dictionnaire de gymnastique p. M. N. Laisné wydawać zaczął w Paryżu zbiór słów powszechnie używanych we Francyi przy nauczaniu gimnastyki i zostających z nią w jakimkolwiek stosunku. Przy każdem takiem słowie, znajduje się odpowiednie pojaśnienie, co oznaczy i kiedy go się w praktyce używa.

Coś podobnego choćby nawet w bardzo skromnych na początek rozmiarach, zdało by się i u nas także

1. Das Turnen in der Volksschule. Von J. C. Leon Hof. 1882.
2. Moderne englische Spiele. Von F. V. Racquet. Göttingen 1882.
3. Bulletino Della Societa Gimnastica Livornoe u Sebastiano Fenzi. Livorno 1882.
4. Spiele und Turnübungen für Mädchen. Von J. B. Thomas. Trier 1882.
5. Bau und Einrichtung von Turnhallen fur Bauhandwerker, Auftraggeber und Unternehmer. Von J. Schmölcke. Leipzig 1882.
6. Baumann. Dott Emilio. Il fine gimnastica. Discorco inangurale dat I. congresso dell' Asiociarione dei Maestri di Gimnastica. Bologne. 1882.
7. Beck Dr, Felix. Uiber den Einfluss der Leibesübungen auf den menschlichen Körper. Prag

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.